



# المؤشر الجلايسيمي

## في الأغذية

مؤشر السكر الجلايسيمي عبارة عن معيار لقياس كيفية تأثير كميات ونوعية طعام معينة على نسبة السكر والإنسولين , فهناك أطعمة تعتبر مرتفعة بالمؤشر الجلايسيمي فبالتالي ترفع السكر في الدم , وهناك أطعمة منخفضة بالمؤشر الجلايسيمي فقد تأخذ وقت طويل حتى يتم إرتفاع السكر في الدم وهي آمنة ويفضل إستهلاكها , وبعض الأغذية تعتبر متوسطة الجلايسيمي ولا يحبذ الإكثار منها

GI

مؤشر  
جلايسمي  
مرتفع

شمام  
بطيخ  
جوافة  
كعك الارز  
بطاطس  
وافل  
كورن فليكس  
أرز أبيض  
خبز أبيض  
قرع  
فشار

GI

مؤشر  
جلايسمي  
متوسط

مشمش  
تمر  
تين  
مانجو  
بابايا  
زبيب  
عنب  
خبز البرجر  
كسكسي  
موز  
الذرة  
سباغيتي  
شباتي  
اناناس  
عسل

GI

مؤشر  
جلايسمي  
منخفض

تفاح  
كرز  
جريب فروت  
كيوي  
برتقال  
خوخ  
كمثرى  
بخارة  
فراولة  
عدس  
بطاطا حلوة  
الرغيف الصحي  
فاصوليا حمراء  
كينوا  
أرز بني  
الحمص " البليلة "

**إنخفاض المؤشر الجلايسيمي**  
في الأطعمة **لا يعني** إستهلاكها  
بكمية مطلقة

**المؤشر  
الجلايسيمي**  
في التمر والرطب

GI

مؤشر جلايسمي  
مرتفع

مكتومي " رطب "

GI

مؤشر جلايسمي  
متوسط

عجوة

GI

مؤشر جلايسمي  
منخفض

شقرأ  
سكري  
صقمي  
شيشي  
ونانة  
رشودية  
روثانة  
نبوت سيف